13.059 Zemiaky zapekané so syrom a vajcom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky	28,00	22,40	33,00	26,40	36,00	28,80	40,00	32,00
olej	0,40	0,40	0,65	0,65	0,70	0,70	0,90	0,90
strúhanka	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
mlieko	3,00	3,00	4,00	4,00	4,50	4,50	5,00	5,00
vajcia	30	1,50	35	1,75	40	2,00	50	2,50
syr tvrdý	3,00	3,00	4,00	4,00	4,50	4,50	5,00	5,00
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
maslo	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
hmotnosť porcie v g	220		290		320		360	

Receptúra

Výrobný postup

Zemiaky umyjeme, uvaríme v šupke, vychladíme, ošúpeme a pokrájame na plátky. Polovicu vajec uvaríme na tvrdo v slanej vode/ 20 minút /,vychladnuté očistíme a nakrájame na plátky. Polovicu nakrájaných zemiakov dáme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča, poukladáme nakrájané vajcia, prikryjeme druhou polovicou zemiakov a zalejeme v mlieku rozšľahanými vajcami, do ktorých pridáme postrúhaný syr, mleté čierne korenie a soľ. Polejeme rozpusteným maslom a pečieme ešte 20 minút.
Príloha: zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1764	423	15,18	16,7	2,5	48,8	7,2	374,6	3,0	0,130	0,2	0,4	34,6	3,0
B	2209	530	19,26	22,3	4,0	58,1	8,6	492,5	3,6	0,161	0,3	0,4	40,8	3,5
C	2462	591	21,55	25,3	4,3	63,7	9,3	553,4	3,9	0,184	0,3	0,5	44,6	3,9
D	2828	679	24,38	30,1	5,5	71,5	10,4	617,8	4,5	0,215	0,3	0,6	49,5	4,3